

OSAKANA CLUB

# おさかなクラブ

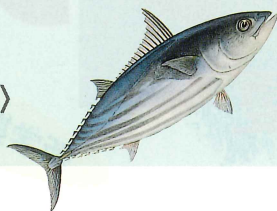
春夏

新学期を迎えて



# IN SEASON

## 初鯉 〈ハツガツオ〉

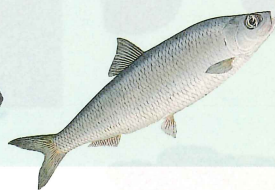


青葉の季節になるとやはりカツオ、南の海から日本の近海に群れをなして訪れてきます。小魚を食べながら索餌回遊し、秋には三陸の沖合いに達し、そこから一転南下をします。カツオがよく食べられるようになったのは鎌倉時代。兼好法師の「徒然草」にも表されています。そして華やかな元禄文化の頃は初カツオを盛んに賞味、高価なものでした。

〈組板に小判一枚初カツオ〉

其角。

## 鯨 〈ニシン〉

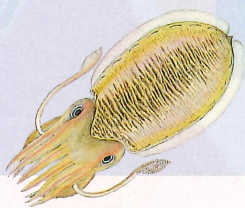


北海道ではニシンは「春告げ魚」と呼ばれ、春の季節の代表的な魚。明治の頃は一シーズンで百万トンも獲れ、港にはニシン御殿が軒をつらねたほど盛況でした。しかし、ニシンが姿を消してからもう20年以上経ちます。ニシンはうまい魚です。大阪や京都では昔からニシンそばが人気を集めています。

〈鯨馬車往き交う街となりにけり〉

鉄軒。

## 甲烏賊 〈コウイカ〉

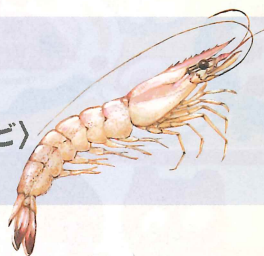


イカの種類はスルメイカなどだいたい80種。コウイカは扁平な胴部の中に石灰を固めたような舟の形をした甲があるのが特徴。特にすみ袋が発達していて、直ぐにすみを出すのをスミイカといい、甲の先にとげがあるものをハリイカと呼びます。コウイカは刺し身やし種として珍重されています。イカはカロリーが低く、たん白質が多いのでダイエット派にはうってつけ。

〈烏賊船や沖は祭りのごとくあり〉

十河和子。

## 大正海老 〈タイショウエビ〉



大正時代に出回ったのでこの名前がつけました。車エビの仲間で別名は“高麗エビ”。車エビとの区別は斑紋のあるのが車、ないのが大正。これらの仲間たちが頭つきや無頭の冷凍品で一年中店頭にあります。中国からの輸入品が大半。中国ではエビは強精食品として通っています。エビの頭と胸の後ろにある乳白色の精巣が評価され、毛髪の促進に役立つといわれています。

〈海老の鬚揚げて天麩羅の終りとす〉

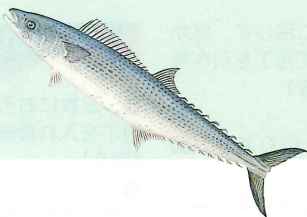
内藤吐天。



# 旬をいろいろ魚貝類



## 鯖 〈サワラ〉

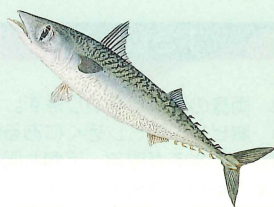


サワラは漢字のように春の季節がしゅん。体長1メートルにも達する大型の魚。瀬戸内海では鯛網に続いてサワラ漁が始まり、四月、五月には大量に出回ります。サワラの語源は狭腹、ほっそりとした体形から名付けられ、小さいのは狭腰と呼ばれ、出世魚です。普通の魚は頭に近い部分が美味、サワラは反対に尾に近いところが賞味されているのが特徴。

〈渦潮の鯖とるふね数知れず〉

佐野。

## 春鯖 〈ハルサバ〉



サバの旬は春と秋。秋にしゅんを迎えるマサバ。ゴマサバは脂肪がのりだした春が美味。腹一面に黒ゴマを散らしたような斑点が無数にあり、マサバとは直ぐに見分けがつかず。サバ漁にはサバ日和というのがあります。春、夏、秋の曇った夜、海に霞が立ち込めたような日を指し、昔は数百隻の漁船が一斉に出漁したといいます。

〈夕浪や鯖釣る舟の行きやまず〉

尾崎紅葉。

## 鰻 〈ウナギ〉



ウナギはビタミンA、Dを含み栄養価抜群。夏バテ防止の特効薬として知られています。夏場は汗をかくだけで五百カロリーのエネルギーを失なうといわれます。それに見合う栄養源の補給は不可欠。西欧の人でもウナギが好物。ドイツのハンブルグの「アールズuppe（うなぎのスープ）」イギリスの「イール・イン・ジェリー」（うなぎのゼリー寄せ）は共に有名。

〈うなぎ焼くにほひの風の長廊下〉

きくちつね子。

## 鹿尾菜 〈ヒジキ〉



かつ藻類の仲間の海藻。北海道から吉岐の海岸まで広い範囲でとれます。「長ヒジキ」という長いものと、2センチ位の「芽ヒジキ」に大別されます。ヒジキに限らず海藻にはどれもミネラル（栄養学でいう無機質のこと）がたくさん含まれています。骨や歯のように固い組織を作り、体の機能調整に欠かせないものです。魚や大豆などと合わせて食べると素晴らしい健康な体調が期待できます。

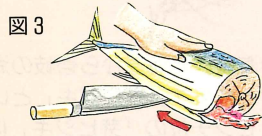
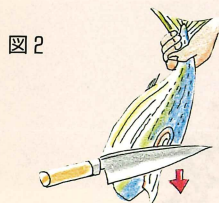
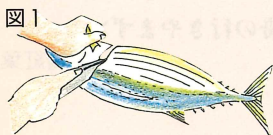
# 魚の下ごしらえ

## ABC

### カツオの三枚おろしとふしどり

#### 下ごしらえ

- ① 両身の胸ビレを切り落す。
- ② 胸ビレ、背ビレ近くにある硬いうろこをそぎ取る。下側も同様にそぎ取り、胸側のヒレも切り落す。
- ③ 表・裏ともに胸ビレの下から頭のほうへ切り込みを入れ頭を落す。(図1)
- ④ 背びれの両側に浅い切り込みを入れ、尾を持って魚を立て、背ビレをたたき落す(図2)
- ⑤ 腹を切って腹ワタを出し、内側をきれいに水洗いする。(図3)



#### 三枚おろし

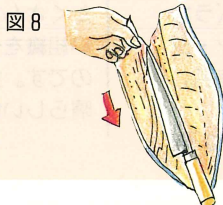
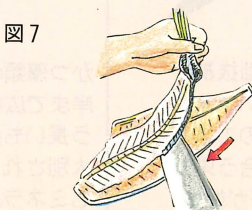
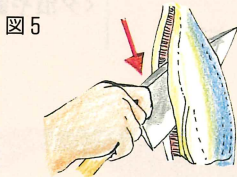
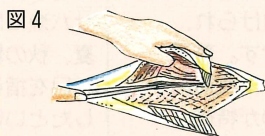
##### (上身のおろし方)

- ① 中骨に沿って肛門から尾まで切り込みを入れる。(図4)
- ② 背側からもヒレ際に切り込みを入れる。

- ③ 尾を持って宙に吊して、尾から切り込みを入れて包丁を引き落して切り離す。(図5)

##### (下身のおろし方)

- ④ 尾のつけ根を切り落す。(図6)
- ⑤ 尾のつけ根から中骨の下に包丁を入れて身と中骨を切り離す。(図7)
- ⑥ 包丁をねかせ、腹のくぼみに沿って腹骨をそぎ取る。(図8)



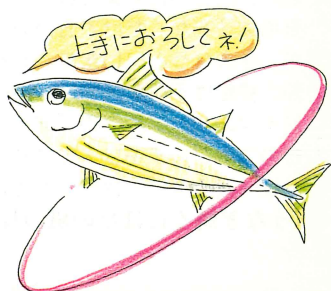
#### ふしどり

- ① 三枚におろした上身の中央に包丁を入れ背側と腹側に分ける。(図9)
- ② 血合いと身の間に包丁を入れ、小骨と血合いを切り落す。(図10)
- ③ もう一枚も同様にする。



#### 皮のむき方

皮を下にして左手で皮の端を持ち、左のほうの皮と身の間に包丁を入れ、小刻みに上下に動かしながら切り、皮を取る。





新

学

期

を

迎

え

て

## お魚を食べて 元気に頭の良い子に

4月は新入、進学の時で、子供さんにとっては年の始めともいえる時期です。それぞれのよろこびの声が聞えて来るようです。そこでいろいろなパーティーやおもてなしなど交流の場も増えます。またあたらしく生活環境も変わるので、身体も作っておかなければならない大切な時期でもあります。

今話題になっているお魚!! お魚を食べて元気とか、頭の良い子に育てようとか、いろいろ言われていますが、お魚を使って子供さ

ん向けの魚料理を皆様と共に作ってみたいと思います。魚嫌いの子供さんには魚らしくない形態にしたり、骨や皮を取ることや、香辛料の使い方によって魚のにおいを消す工夫をしたり、しかもあまり複雑でなく、見ばえも良いようにと、よくばった考えのもとに子供さん中心の魚料理を作ってみました。家族のため、自分のために是非おためしただければと願っております。





# 学習効果が高まる 魚料理



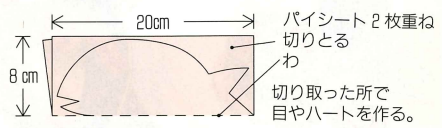
■1人分の栄養量  
エネルギー 710kcal  
タンパク質 16.5g

## サバのカレー風味パイ包み

### ■作り方

- ① サバは頭とわたをとって水洗いし、3枚におろしてそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎはうす切りにし、レーズンは微湯湯で戻して刻む。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎを炒め、①を加えて炒め、水を加えて煮る。細かくしたカレールーを加えさらに煮込む(固めに)。レーズンを加える。

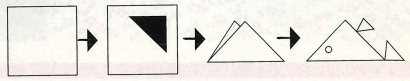
- ④ パイシートを2枚重ね、魚の形に切り開いて(下図参照)③をのせ、その上にパイシートをのせて形を整えながらまわりをおさえる。表面に卵黄を塗って、目やハート形をのせ、卵黄を塗り、200℃のオーブンの下段に入れ、焼きあげる。



### ■材料 (4人分)

- |          |               |         |            |
|----------|---------------|---------|------------|
| サバ       | .....中1尾      | レーズン    | .....60g   |
|          | (正味220g)      | 水       | .....100ml |
| 塩        | .....小さじ1/3   | カレールー   | .....40g   |
| こしょう     | .....少々       | 冷凍パイシート | .....4枚    |
| サラダ油     | .....大さじ1     |         | (400g)     |
| 玉ねぎ      | .....1個(200g) | 卵黄      | .....1個    |
| にんにくの薄切り | .....2枚       |         |            |

★パイシートを10cm角に切り、半分に具を入れて三角に折り、尾の方を少し伸ばして折りまげ、目とヒレをつけてもよい。







# サワラのハンバーグ

■作り方

- ① サワラに塩、こしょうをしてしばらくおく。
- ② フライパンに油を熱して、①を焼き、冷めてから身をほぐす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしてさっと炒める。
- ④ うの花は洗って、から煎りして水分を除いてから②と③を加える。
- ⑤ ④にaを加えてよくまぜる。洗ったレーズンを加える。
- ⑥ ⑤を8等分して、直径5cm位の形にととのえる。
- ⑦ 200°Cのオーブンで5分位焼いたのち、フライパンでこげ色をつける。パイナップルの輪切りもさっと焼く。
- ⑧ 皿にパイナップルをおき、その上にハンバーグをのせ、粉ふきいもとパセリを盛り合わせ、トマトケチャップを添える。

- ★うの花の代わりに豆腐、マッシュポテトなどを用いてもよい。
- ★オーブンで焼かないで、フライパンのみで焼いてもよい。

■材料（4人分）

サワラ…3切れ(270g)	焼き油……………大さじ2
塩……………少々	パイナップル(輪切り)
こしょう……………少々	……………8枚
油……………大さじ1	トマトケチャップ
玉ねぎ…1個(200g)	……………大さじ4
うの花 ……150g	パセリ……………適量
レーズン……………30g	じゃがいも…小2個
卵……………1個	(400g)
塩……………小さじ1	
ナツメグ……………少々	
片栗粉……………大さじ1	

■1人分の栄養量  
 エネルギー 380kcal  
 タンパク質 20.4g





■ 1人分の栄養量  
 エネルギー 650kcal  
 タンパク質 21.4g

# エビのアーモンド揚げ

## ■作り方

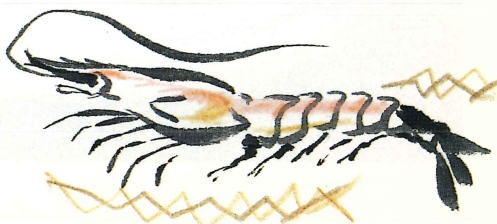
- ① 大正エビは背ワタを除き、尾の一節を残して殻をむき、尾の先を切って水気をしごき出す。腹側に切込みを入れる。
- ② エビに塩、こしょう各少々をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ 卵を溶いて、エビをくぐらせる。
- ④ 尾を除いてスライスアーモンドをまぶす。

- ⑤ 揚げ油を180℃に熱し、④を入れてからりと揚げ、油をきる。
- ⑥ タルタルソースはaの材料はすべてみじん切りにし、マヨネーズと合わせる。
- ⑦ 皿にキャベツの線切り、ラディッシュのかざり切りと、レモンのくし型を添えてエビを盛り、タルタルソースを添える。

## ■材料（4人分）

- |                 |             |          |
|-----------------|-------------|----------|
| 大正エビ(大)..... 8匹 | レモン .....   | 1/2個     |
| (300g)          | キャベツ.....   | 適量(120g) |
| 塩.....          | ラディッシュ..... | 4個       |
| こしょう.....       | タルタルソース     |          |
| 卵.....          | マヨネーズ ..... | 100g     |
| 小麦粉.....        | 玉ねぎ.....    | 20g      |
| スライスアーモンド       | パセリ.....    | 少々       |
| .....70g        | ピクルス.....   | 少々       |
| 揚げ油.....        | ゆで卵.....    | 1個       |

★エビはアーモンドの上をころがし、ラップで型をととのえながら押し付けると、揚げた時にアーモンドが取れにくい。







■1人分の栄養量  
 エネルギー 750kCal  
 タンパク質 7.5g

## ヒジキのアンダーギー

■作り方

- ① ヒジキは水に戻しておく。
- ② 水と砂糖でヒジキを煮る。(冷ましておく)
- ③ くるみは細かく切っておく。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
- ⑤ ボールに砂糖と卵を入れ、泡立てないように注意しながらよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②③④を混ぜ合わせる。サラダ油を加えてさっと混ぜ合わせる。(少しねかせる。)
- ⑦ 160°Cの揚げ油を用意する。
- ⑧ ⑥を適当な大きさ(直径3cm位)に丸めて、ゆっくりと揚げる。(表面から割れ目が出るとうい。)

★揚げ上がりを見るには竹ぐしをさしてねばりがつかなければよい。  
 ★砂糖味の代わりに塩味にしてもよいが、塩の味は小さじ1位でよい。しかし、揚げた時に色はあまりつかない。



■材料(20~24個分)

ヒジキ(戻したもの)	ベーキングパウダー
.....50g	.....小さじ1
〈※乾物なら10g〉	砂糖
{ 砂糖	.....100g
{ 卵	.....2個
{ 水	.....30ml
くるみ	.....40g
小麦粉	.....250g
	揚げ油



# イカの五目炒め



## ■作り方

- ① イカは細かく斜め格子の切れ目を深く入れる。一口大のひし形に切り、aで10分下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして熱湯に入れ、松笠状になったらすぐに水にとってあら熱をとり、ざるにとっておく。
- ③ 玉ねぎはくし形に切り、にんにくは薄

切り、しいたけは戻して軸を除き、2~3つのそぎ切りにする。

- ④ にんじんは花型でぬき、下ゆでする。さやえんどうは筋を取って青ゆでにする。
- ⑤ 中華鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、にんじんの順に入れて炒め、中華だしを加えてさっと混ぜ、bで調味する。
- ⑥ 煮立ったら水溶き片栗粉で濃度をつけ、イカとさやえんどうを入れて全体を混ぜ、最後にごま油を混ぜて皿に盛る。

## ■材料（4人分）

モンゴウイカ	…300g	油	……………大さじ3
塩	……………小さじ1/2	中華風だし	………100ml
a 酒	……………小さじ1	塩	……………大さじ1/2
しょうが汁	………少量	しょう油	………小さじ1
片栗粉	……………小さじ2	b 砂糖	……………小さじ1
玉ねぎ	………1個(200g)	酒	……………大さじ1
干しいたけ	………4~5個	片栗粉	……………小さじ1
にんじん	……………40g	水	……………小さじ2
さやえんどう	………40g	ごま油	……………少量
にんにく	………1/2かけ		

★炒め上がったらすぐに大皿に盛ること。長く鍋に入れておくとべたついてしまう。

■1人分の栄養量  
エネルギー 170kcal  
タンパク質 12.6g







■ 1人分の栄養量  
 エネルギー 300kcal  
 タンパク質 19.4g

## ウナギの八幡巻き(3種)

### ■作り方

- ① うなぎはたて半分に切り、それぞれ厚みを2枚にそぐ。
- ② ごぼうは約12cm長さに切り、縦に八ツ割にし、さつとゆでてaの調味料に10分位つけ、網焼きにする。
- ③ にんじんは約12cm長さ、幅0.5cm位の拍子木切りを14本作り、ゆでる。いんげんはすじを取り青ゆでにし、12cm長さにする。
- ④ うなぎの巻き方  
 ㊤ごぼうを8本で花型、㊤にんじんを芯にしていんげん5本で、㊤いんげんを芯にして人参6本でまとめ、ウナギの皮が外側になるようにはしから巻き付け、端をつまようじで止める。それぞれ2本ずつ作る。
- ⑤ ④を金網でbのつけ汁をつけながら焦がさないように焼く。
- ⑥ 残りのつけ汁に、水溶きの片栗粉で濃度をつける。
- ⑦ 1本を6つに切り、皿に盛り、切り口に⑤を塗り、粉さんしょうをふりかける。

★うなぎの代わりにあなごの蒲焼きを用いてもよい。

### ■材料(4人分)

うなぎの蒲焼き 1本半 いんげん…12本(70g)  
 (300g) しょう油…大さじ2  
 ごぼう…24cmのものを b 酒……………大さじ1  
 1本(110g) みりん……………大さじ1  
 a しょう油…大さじ1 片栗粉  
 砂糖 ……大さじ1/2 粉さんしょう  
 にんじん……………1本





■1人分の栄養量  
 エネルギー 480kcal  
 タンパク質 25.2g

## ニシンとフキと生揚げの炊き合わせ

### ■作り方

- ① ミガキニシンは米のとぎ汁に一晩つけて柔らかく戻しておく。
- ② 柔らかく戻ったニシンはうろこを丁寧にとりながら水洗いする。
- ③ ②を斜め切りにして2つに切り分ける。
- ④ aの調味料を合わせてそのなかで③をゆっくり煮る。
- ⑤ フキは3~4つに切り、塩をふって板ずりにし、沸騰湯に入れて色が変わる位ま

でゆで、水にさらし、皮をむいておく。

- ⑥ だし汁にbの調味料を入れ、沸騰した中にフキを入れて約3分煮て取り出し煮汁少量をかけておく。
- ⑦ ⑥の残りの汁にcを加え生揚げを油抜きして4つ割りにしたものをに入れて、煮汁がほとんどなくなるまで煮込む。
- ⑧ フキを4~5cmに切り、ニシンと生揚げとともに形よく盛り合わせる。

### ■材料（4人分）

ミガキニシン(生干し)	ふき	……………250g
……………4本(120g)	だし汁	……………30ml
米のとぎ汁…5カップ	淡口しょう油	…大さじ2
a {	酒	……………大さじ2
	しょう油	……………大さじ2
	黒砂糖	……………大さじ1
	赤さらめ	……………大さじ1
	生揚げ	……………2枚(540g)
	砂糖	……………大さじ1
	しょう油	……………大さじ1

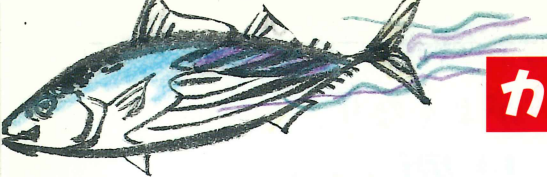
★木の芽を天盛りにすると季節感が出てよい。

★ニシンは小骨があるのでゆっくりと煮込むとよい。

★ソフトニシンを求めれば、一晩戻す手間が省ける。







# カツオの中華風たたき

## ■作り方

- ① カツオはふしどりにしたものを熱湯に入れて、表面が白くなる程度に湯引きする。
- ② ①をすぐ氷水につけて冷やし、ふきんで水けをとる。(湯しも)
- ③ きゅうり・にんじん・ねぎを4cm長さのごく細いせん切りにし、水に放してパリッとさせ、よく水けをきる。
- ④ コーンフレークスは粗くくだく。
- ⑤ ②を5～6mm厚さに切る。
- ⑥ aの材料をあわせてドレッシングを作る。
- ⑦ 皿の中央にカツオを盛り合わせ、③の野菜と④を彩りよくあしらう。
- ⑧ 食べる直前にドレッシングをかけ、全体を混ぜ合わせて取り分ける。

★カツオは焼き霜作りしてもよい。その場合は金串に刺し、表面が白くなるまで焼き、串をはずし冷水に入れてさます。

## ■材料(4人分)

カツオ	……300～400g	中華風ドレッシング
きゅうり	………60g	しょう油…大さじ3
にんじん	………80g	砂糖………小さじ1
ねぎ	………50g	しょうが汁小さじ2
コーンフレークス	……80g	酢………大さじ2
香菜	………適量	ごま油……大さじ1
		サラダ油…大さじ1
		ラー油 ……小さじ1/4
		塩………少々
		こしょう……少々



■1人分の栄養量  
 エネルギー 280kcal  
 タンパク質 28.9g



まず塩漬けや香辛料漬けにし、充分殺菌する

**風味**がよくなり、

**品質**も向上、

**保存性**もある

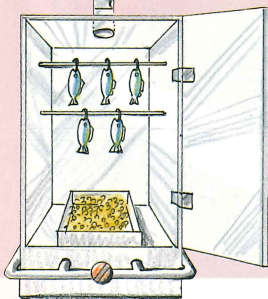
## くん煙製品の一口知識

くん煙製品には、冷くん品と温くん品の二種類があります。魚類や肉類、野菜といろいろありますが、魚については、サケ、マス、ニシン、ウナギ、イカ、タコ、コイ等の魚類や、アサリ、ホタテ貝などが原料に使われます。

魚貝類を塩漬けにし、(または香辛料を使って)加熱とくん煙によって、乾燥と同時にくん煙臭がついて風味がよくなると共に品質が向上し、加熱による殺菌工程で微生物が死滅するので衛生的に安全なものとなり、保存性も高まります。

家庭では冷くん品を作るのは難しく、温くん品がよいと思います。温くん品を作るには、簡易式くん煙室や小型の箱型のくん煙装置があります(図1)これらの熱源は、電気かガスで煙のもとになるものはスモークチップといってさくら、なら、ぶな、くぬぎ、かし等が多く使われますが、さくらチップが一番香りがよいようです。(これは木を小さく切ったものです)

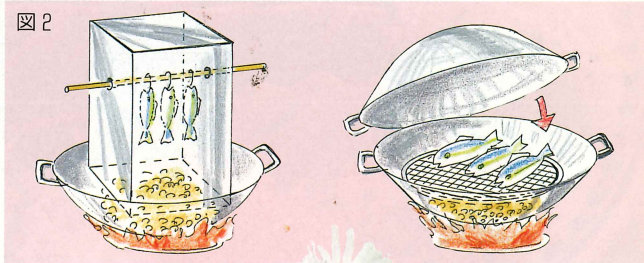
図1



くん煙の温度と時間ですが、温度が高い方ができあがり早いですがあまり高温にせず30~50℃の間位がよいとされています。時間は魚のおおきさによりますが小さいものは30~60分が目安で、大きいものは1日以上かかるものもあります。

家庭でごく簡単に作りたい時は、中国鍋にチップを入れて熱し、上に1斗カンに穴をあけてかぶせて棒を通して魚をつるして作ることもできます。(図2参照)、また中国鍋を二つ使って作ることもできます。

図2





## 春は海藻の旬

## ノリ・ワカメ・コンブ・ヒジキ

健康に必要な食物繊維がたっぷり  
悪玉のコレステロールを体外に連れ出す効果

春は海藻の旬。ノリは11月から3月頃まで生産されます。ワカメ、ヒジキは春が最盛期。コンブは天然ものは夏から秋にかけて採れますが養殖ものは春から初夏にかけてが生産期です。

海藻はそれぞれの持ち前の美味しさがありますが、そのほかに健康を保つ食物繊維が多く含まれています。

肉の消費が増え、子供たちの体格が立派になってきました。しかし若い人に成人病が目立つようです。これは肉や卵に含まれるコレステロールが身体に蓄積されて、血圧があがったりするのです。

食物繊維はこねれないので繊維分だけ排泄されますが、胃や腸を通過するときコレステロールなどを引き連れてからだの外へだしてくれるので、成人病の予防に効果的だといわれています。さらに食物繊維は塩分を形成し

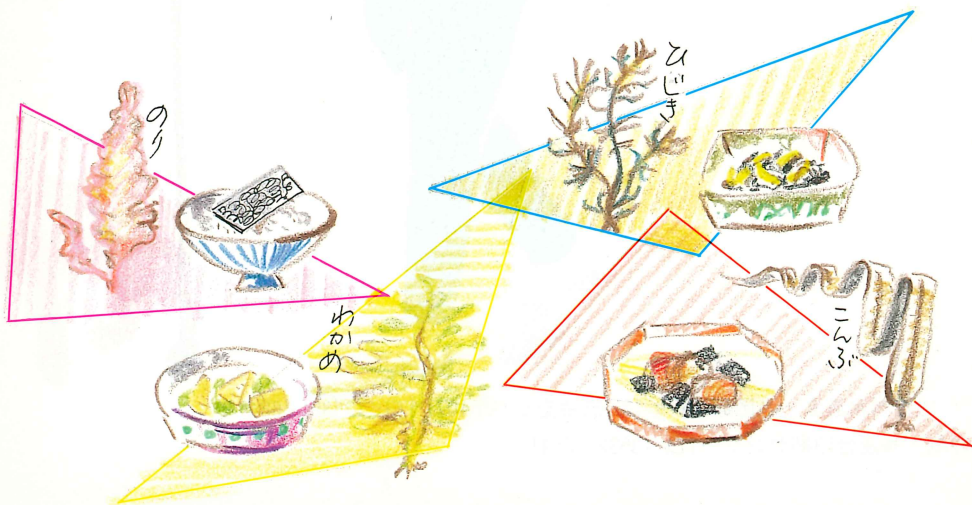
ているナトリウムも抱えて排泄してくれるので塩の摂取を調節してくれます。また排便も良くなり便秘症の方には海藻を食べることをお勧めします。

また、ある大学の先生がラットを使った実験では、餌に海藻を混ぜて食べさせたラットのほうが食べさせなかったほうより癌にかかる率が低かった、と報告しています。

海藻にはこのほか海水に含まれるカルシウムなどのミネラルやビタミン類も豊富です。

暖かい季節になると食も進みます。焼き立てのノリで御飯を食べ、筍とワカメを炊きあわせた「若竹煮」で春の美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。

ヒジキやコンブは脂と相性が良い食物です。油揚げとヒジキの煮物、豚の角煮のなかに干しコンブを入れてじっくり炊きあげたものなどバラエティのある食卓にしてください。



# おさかなクラブ

春夏号 発行1995年3月

料理指導

戸板女子短期大学 蟻川トモ子助教授

全国漁業協同組合連合会  
日本鯉鮪漁業協同組合連合会  
全国まき網漁業協会  
全国さんま漁業協会  
全国沖合いかつり漁業協会  
全国水産加工業協同組合連合会  
全国大型いかつり漁業協会  
全国水産物商業協同組合連合会  
東京都水産物卸売業者協会  
東京魚市場卸協同組合  
名古屋市水産物卸売協会  
名古屋水産卸協同組合  
名古屋鮮魚卸協同組合  
京都水産協会  
大阪水産物卸売業者協会  
大阪三市場水産物卸協同組合  
神戸おさかな普及協会



社団法人 大日本水産会・港区赤坂1-9-13 (三会堂ビル107) TEL. (3585) 6684

印刷/株連合印刷センターTEL.(3582) 8541